KETTLER

Montage- und Trainingsanleitung „APOLLO“

Art.-Nr. 07426-600

Abb. ähnlich

D

GB

F

NL

E

I

PL

MADE IN KETTLER GERMANY

Der Umwelt zuliebe: wir drucken auf 100% Altpapier!



®

FREIZEIT MARKE KETTLER

D Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- **Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.**
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. **Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**
- **Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.**
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Der Standort des Geräts muß so gewählt werden, daß ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. **Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiss, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.**
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, daß durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 957 -1/-2, Klasse H. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Verwenden Sie zur Säuberung und Pflege umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden.

Montagehinweise

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlaß für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich diese Montageanleitung vor Beginn der eigentlichen Arbeit genau an. Die einzelnen Schritte sind in der Bilderfolge durch Symbole zusätzlich erläutert, ggf. weist eine Textmarke ⚠ auf eine weiterführende schriftliche Erklärung hin.
- Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.

- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest.** Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Ersatzteilbestellung Seite 27-28

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07426-600 / Ersatzteil-Nr. 70132712 / 1Stück / Serien-Nr.: ....

Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind **nur** nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-) Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen.

Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz **„mit Verschraubungsmaterial"** bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

Entsorgungshinweis

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

D **Heinz KETTLER GmbH & Co. KG**
Postfach 1020 · D - 59463 Ense-Parsit

A **KETTLER Austria GmbH**
Ginzkeyplatz 10 · A - 5020 Salzburg

CH **Trisport AG**
Im Bösch 67 · CH - 6331 Hünenberg

http://www.kettler.net

GB Assembly Instructions

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

For Your Safety

- Exercise should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult persons.
- Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- Exercise has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1 -2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts.This applies especially to the securing bolts for saddle and handelbars.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regulary (once a year) by specialist retailers.
- Instruct persons using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. **Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!**
- **Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.**
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).

Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The exercise cycle complies with the DIN EN 957 -1/-2, class H. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- Do not use corrosive or abrasive materials to clean the equipment. Ensure that such materials are not allowed to pollute the environment.
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- The surface on which the "APOLLO" is placed must be firm and even.

Instructions for Assembly

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Carefully read these assembly instructions before beginning with the work itself. In addition the individual steps are explained in a sequence of figures by means of symbols, in some cases a text mark ⚠ indicates that a written explanation is available.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- Please note that there is **always** a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a **risk of suffocation** if children play with plastic bags!
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device).** Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

List of spare parts page 27-28

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07426-600 / spare-part no. 70132712 / 2 pieces / S/N ....

Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible.

It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words **„with fastening material"**.

Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

GB **KETTLER (GB) Ltd.**
Merse Road · North Moons Moat · Redditch, Worcestershire B98 9HL · Great Britain
http://www.kettler.co.uk

USA **KETTLER International Inc.**
P. B. 2747 · Virginia Beach · Virginia Beach, Virginia 23450 USA
http://www.kettlerusa.com

(F) Instructions de montage

Veuillez lire attentivement cette instruction avant de procéder au montage et avant le premier emploi. Elle vous fournit de précieux conseils pour votre sécurité et l'emploi ainsi que la maintenance de l'appareil. Conservez cette instruction pour votre information et pour les travaux de maintenance ou vos commandes de pièces de rechange.

Pour votre sécurité

- La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.
- Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
- Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par le construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé réulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.
- **Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.**
- **Touts manipulation/modification á l'appareil peut provoquer des dommage ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.**
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages).

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. **Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.**
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- La bicyclette d'appartement correspond à la norme DIN EN 957 -1/-2, H et convient donc pour soins thérapeutiques
- Pour nettoyer et entretenir l'appareil, n'utiliser que des produits écophiles, à l'exclusion de tout produit agressif ou caustique.
- Avant chaque utilisation, vérifier toujour les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
- Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
- L'appareil devrait être monté sur un sol plat et ferme.

Consignes de montage

- S´assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser á son concessionnaire.
- Avant de commencer, regarder attentivement les instructions de montage. De plus, les différentes opérations sont reprises aux fig. par des symboles, le cas échéant une remarque ⚠ indique une explication écrite qui permettra de poursuivre le montage.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- N'oubliez pas que **toute** utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un **risque d'étouffement** pour les enfants!
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous. L'outillage nécessaire se trouve dans le sachet avec les petites pièces.

F

- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. **Attention:** des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés **(destruction de la sûreté de serrage)** et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Liste des pièces de rechange page 27-28

En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art. 07426-600 / no. de pièce de rechange 70132712/ 2 pièces / no. de contrôle/no. de série .... Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il **ne** faut effectuer des retours de marchandises **qu**'après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original.

Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

Important: les pièces de rechange visser sont toujours facturèes et livrèes sans matèriel de vissage. Si vous avez besoin du matèriel de vissage correspondant, ceci doit être indiquè par le supplèment **„avec matèriel de vissage"** lors de la commande des pièces de rechange.

Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

(F) **KETTLER France**
5, Rue du Château · Lutzelhouse · F-67133 Schirmeck Cédex

(B) **KETTLER Benelux B.V.**
Filiaal België · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

(CH) **Trisport AG**
Im Bösch 67 · CH-6331 Hünenberg

http://www.kettler.net

NL Belangrijke aanwijzingen

Lees deze handleiding vóór montage en vóór het eerste gebruik zorgvuldig door. U krijgt waardevolle adviezen voor uw veiligheid evenals voor het gebruik en het onderhoud van dit apparaat. Bewaar deze handleiding zorgvuldig ter informatie, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

Voor uw veiligheid

- De Hometrainer dient alleen gebruikt te worden voor het doel, waarvoo het gemaakt is, n.l. voor de lichaamstraining van volwassen personen.
- Ieder ander gebruik is niet toegestaan en kan mogelijkerwijze gevaar opleveren. De fabrikant draagt generlei verantwoording voor schade, die door onoordeelkundig gebruik is ontstaan.
- U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd gekonstrueerd. Eventueel gevaarlijke delen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.
- Onoordeelkundige reparatie en of wijzigingen aan het apparaat (demontage van originele onderdelen, aanbrengen van niet toegestane onderdelen enz.) kunnen gevaar voor de gebruiker opleveren.
- Beschadigde delen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en een negatieve invloed hebben op de levensduur van het apparaat). Verwissel daarom onmiddellijk beschadigde of versleten onderdelen en gebruik het apparaat niet meer totdat de nieuwe onderdelen zijn aangebracht.
- Kontroleer bij regelmatig en intensief gebruik van het apparaat elke maand of elke twee maanden alle onderdelen. Bijzondere aandacht verdienen daarbij de bouten en moeren. Dat geldt in het bijzonder voor de be bevestiging van het zadel en de grijpbeugel.
- Om het construktief bepaalde veililgheidsniveau van dit apparaat langdurig te kunnen garanderen, dient het aparaat regelmatig door één specialist (vakhandelaar) gecontroleerd en onderhouden te worden (één keer per jaar).
- Wijs (vooral kinderen) op mogelijk gevaar tijdens de training.
- **Raadpleeg alvorens met de training te beginnen uw huisarts en vraag of de training met dit apparaat voor u geschikt is. Zijn diagnose is belangrijk voor het bepalen van de intensiviteit van uw training. Een verkeerd uitgevoerde of te intensieve training kan uw gezondheid negatief beïnvloeden.**
- **Alle ingrepen en manipulaties aan het apparaat die hier niet beschreven worden kunnen een beschadiging veroorzaken of een gevaar voor de persoon opleveren. Grotere ingrepen mogen alleen door KETTLER-service of door KETTLER geschoold vakpersoneel uitgevoerd worden**.
- Wend u in geval van twijfel tot uw vakhandelaar.
- De standplaats van het apparaat moet zo gekozen worden, dat voldoende veiligheidsafstand tot hindernissen gewaarborgd is. In onmiddellijke nabijheid van hoofdlooprichtingen (wegen, poorten, doorgangen) dient het opstellen van het apparaat achterwege te worden gelaten.

Handleiding

- Overtuig u ervan dat alle belangrijke schroefverbindingen goed vastzitten en niet los kunnen raken.
- Zorgt u ervoor, dat u vóór de eerste training vertrouwd bent met alle functies en afstelmogelijkheden van het toestel.
- **Het it niet aan te raden het apparaat langdurig in een vochtige ruimte te gebruiken in verband met roestvorming. Let u erop, dat er geen vloeistoffen (drank, transpiratie etc.) op onderdelen van het apparaat terechtkomen. Dit kan tot roesten leiden.**
- Hometrainer is bedoeld voor training van volwassenen en is geen speelgoed. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen kunnen vaak situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen.Wanneer u desondanks kinderen van het apparaat gebruik wilt laten maken, dient u hen.
- De Hometrainer voldoet van DIN EN 957 -1/-2, H. Het apparaat is dan oak niet geschikt voor therapeutisch gebruikonderhoudsvrij.
- Gebruik voor reiniging van het fitnesscenter milieuvriendelijke, in geen geval agressieve of bijtende schoonmaakmiddelen.
- Controleer altijd voor elk gebruik van het apparaat of alle schroef- en steekverbindingen nog vast zitten en of de desbetreffende veiligheidsvoorzieningen nog voorhanden zijn.
- Draag bij het gebruik van het toestel geschikte schoenen (sportschoenen).
- De Hometrainer dient op een geëgaliseerde, harde ondergrond te worden opgesteld.

Montagehandleiding

- Controleer bij ontvangst of het apparaat kompleet is (zie checklijst) en of het toestel tijdens het transport niet beschadigd is. Voor reklamaties gelieve u zich tot uw vakhandelaar te wenden.
- Lees vóór u met het werk begint, deze montageaanwijzing nauwkeurig door. De verschillende stappen worden in de op elkaar volgende afbeeldingen door symbolen extra toegelicht en eventueel wijst een tekstkenmerk ⚠ op een verdergaande schriftelijke verklaring.
- Let erop dat bij elk gebruik van gereedschap en bij handenarbeid er **altijd** kans op blessure is. Werk daarom zorgvuldig en voorzichtig bij het monteren van het apparaat!
- Zorg voor een gevarenvrije werkomgeving, laat bijvoorbeeld geen gereedschap slingeren. Deponeer bijv. verpakkingsmateriaal zo, dat geen gevaren daaruit voort kunnen kommen. Bij folies/plastic zakken bestaat **verstikkingsgevaar!**
- Het apparaat dient door een volwassene gemonteerd te worden. In geval van twijfel de hulp van een extra, technisch aangelegde persoon inroepen.
- Het voor een bepaalde handeling benodigde schroefmateriaal wordt in het bijbehorende kader afgebeeld. Gebruik het schroefmateriaal precies zoals aangegeven op de afbeeldingen. Het benodigde gereedschap vindt u in het bijgeleverde gereedschapzakje.
- Schroef eerst alle onderdelen losjes vast en controleer of ze op de juist plek zitten. Draai de borgmoeren met de hand vast tot u weerstand voelt, vervolgens **schroeft u ze met een sleutel tegen de weerstand in (klemborg) goed vast.** Controleer na elke montagestap of de schroefverbindingen goed vast zitten. **Pas op:** borgmoeren die weer los zijn gegaan zijn onbruikbaar (de klemborg is vernield) en moet door een nieuwe vervangen worden.
- Om productietechnische redenen behouden wij ons het recht voor sommige delen (bij-voorbeeld buisstoppen) vóór te monteren.

Onderdelenbestelling bladzijde 27-28

Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat (zie gebruik).

Bestelvoorbeeld: artikelnr. 07426-600/ onderdeelnr. 70132712 / 2 stucks / serienummer .... Bewaar de originele verpakking, zodat u deze later indien nodig als transportverpakking kunt gebruiken.

Retourgoederen mogen **uitsluitend** na afspraak opgestuurd worden in een voor transport deugdelijke (binnen) verpakking. Bij voorkeur de originele doos.

Stuur een goede, gedetailleerde beschrijving van de fout / schade mee!

Belangrijk: Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmaterial bestaat, dan kan dit door de toevoeging **„met schroefmateriaal"** bij de bestelling worden vermeld.

Verwijderingsaanwijzing

KETTLER producten zijn recyclebaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar en vaekkundig verzamelpunt voor recycling.

NL **KETTLER Benelux B.V.**
Indumastraat18 · NL-5753 RJ Deurne

B **KETTLER Benelux B.V.**
Filiaal Belgie · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

http://www.kettler.net

(E) Instrucciones para el Montaje

Por favor, lea con atención estas Instrucciones antes del montaje y de la primera utilización. Contienen advertencias importantes para la seguridad, así como para el uso y el mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información por ej. para los trabajos de mantenimiento o el pedido de piezas de repuesto

Para su seguridad

- El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.
- Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del sillín y del manillar.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- **Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.**
- **Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.**
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (caminos, puertas, pasos).

Advertencias

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- El entrenador de casa está adherido a la norma alemana DIN EN 957 -1/-2, clase H. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.
- Para el cuidado y la limpieza use medios de compatibilidad ecológica y por ningún motivo productos agresivos o cáusticos.
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillo y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- El aparato se debe colocar en un suelo plano y resistente a golpes.

Instrucciones para el montaje

- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Lea estas instrucciones para el montaje con toda detención antes de comenzar con el trabajo en sí. Cada uno de los pasos de la secuencia en las figuras está explicado adicionalmente con símbolos, o una señal en el texto ⚠ hace referencia a una explicación escrita más explícita.
- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.
- Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de pástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la

expuesta en la tabla. Todas las herramientas necesarias las encontrará en la bolsita de piezas pequeñas.

- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atorníllelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. **Atención:** Las tuercas que se han destornillado son inutilizables **(destrucción del frenado de tuerca)** y tienen que ser sustituidas
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el premontaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

Lista de repuestos página 27-28

Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

Ejemplo de como efectuar un pedido: Art.N°. 07426-600 /Recambio N°. 70132712 /2 piezas /N° de control /N°de serie .... Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía **solamente** son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

Nota importante: Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo **"con material de atornilladura"**.

Informaciones para la evacuación

Los productos de KETTLER son riciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

(E) **BM Sportech S.A.**
C/ Terracina, 12 PLA-ZA · 50197 Zaragoza
http://www.kettler.net

I Istruzioni di montaggio

La preghiamo di leggere attentamente le presenti istruzioni prima di montare e di utilizzare per la prima volta l'apparecchio. Esse contengono importanti avvisi per la Sua sicurezza nonché per l'impiego e la manutenzione dell'apparecchio. Conservi accuratamente le presenti istruzioni, le quali Le potranno essere utili a scopo d'informazione oppure per le operazioni di manutenzione o per l'ordinazione di parti di ricambio.

Per la vostra sicurezza

- L' attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.
- Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso. Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.
- Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.
- Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
- Delle componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo. In caso di necessità utilizzate soltanto pezzi di ricambio originali KETTLER.
- Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo vale soprattutto per il fissaggio del sellino e del manubrio.
- Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovreste far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta l'anno).
- Mettete al corrente le persone presenti (in particolare i bambini) dei possibili pericoli nella fase di esercizio.
- **Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intraprendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**
- **Tutti gli interventi/manipolazioni dell'attrezzo che non sono di seguito descritti possono causare un danno o provocare un pericolo alla persona. Interventi non contemplati in questo luogo possono venire effettuati dal servizio clienti della KETTLER oppure da personale specializzato istruito dalla KETTLER.**
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- L'ubicazione dell'apparecchio deve essere scelta, in un posto, che garantisca una distanza di sicurezza da ostacoli . Non collocare l'apparecchio in direzioni pedonali principali (vie, portoni, passaggi).

Per l'utilizzo

- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.
- Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le fun-

zioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.

- Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine. Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.
- L'attrezzo per allenamento è concepito per adulti e non è assolutamente adatto ai bambini per giocare. Considerate che, per la naturale necessità di gioco e il temperamento dei bambini, potrebbero verificarsi delle situazioni impreviste, che escludono una responsabilità da parte del produttore. Se tuttavia lasciate usare l'attrezzo a bambini, dovete indicar loro il giusto modo di utilizzo e dovete sorvegliarli.
- L'attrezzo casalingo corrisponde alla norma DIN EN 957 -1/-2, classe H. Non è pertanto utilizzabile per scopi terapeutici.
- Per la pulizia e la cura dell'attrezzo usate esclusivamente sostanze non dannose all'ambiente e comunque non aggressive o corrosive.
- Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.
- Quando lo utilizzate, indossate scarpe adatte (scarpe da ginnastica).
- L' attrezzo dovrebbe venire installato su una base piana e solida.

Indicazioni per il montaggio

- Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto. Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Prima di iniziare il lavoro, leggete attentamente le istruzioni di montaggio. Le singole fasi sono spiegate addizionalmente nella successione delle figure mediante simboli oppure una marca di testo ⚠ indica una seguente spiegazione scritta.
- Il montaggio dell'attrezzo deve venire effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.
- Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.
- Preoccupatevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.
- Il materiale di avvitamento necessario a ogni passo di montaggio è rappresentato nella corrispondente lista delle immagini. Mettete il materiale di avvitamento in esatta corrispondenza delle figure. Tutti gli utensili necessari sono contenuti nel sacchetto delle parti piccole.
- Avvitate prima tutti i pezzi, senza stringere e controllate che siano nella posizione corretta. Girate i dadi auto-fissanti con le mani, finché non fanno resistenza, quindi stringeteli oltre il punto di resistenza con una chiave (arresto di sicurezza). Dopo ogni parte di montaggio controllate che tutte le viti siano fisse. Attenzione: i dadi di sicurezza svitati sono inutilizzabili una seconda volta (si distrugge l'arresto di sicurezza) e si devono sostituire.
- Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

Lista di parti di ricambio pagg. 27-28

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Impiego").

Esempio di ordinazione: art. n. 07426-600 /pezzo di ricambio n. 70132712 /2 pezzi/ n. di serie: ....

Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario.

La merce può essere rispedita al mittente **solo** dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale. È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

Importante: I pezzi di ricambio da avvitare vengono forniti e fatturati senza materiale di avvitamento. Nel caso abbiate necessità del materiale di avvitamento, al momento dell'ordinazione, dovete indicare **"con materiale di avvitamento"**.

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti KETTLER sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

(I) **KETTLER S.R.L.**
Strada per Pontecurone 5 · I-15053 Castelnuovo Scrivia /AL

(CH) **Trisport AG**
Im Bösch 67 · CH-6331 Hünenberg

http://www.kettler.net

(PL) Ważne informacje

Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

Bezpieczeństwo

- Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.
- Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.
- Trenujesz na przyrządzie skonstruowanym na podstawie najnowszej wiedzy z dziedziny techniki bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane względnie zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza siodełka i zamocowania uchwytu.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrządu powinien on być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistę (specjalistyczne placówki handlowe).
- Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.
- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. **Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.**
- **Wszystkie nie opisane tu zmiany / manipulacje na przyrządzie mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na przyrządzie mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkolony przez firmę KETTLER personel.**
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drogi, bramy, przejścia).

Obsługa

- Należy zapewnić, by treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Rower stacjonarny odpowiada normie DIN EN 957 -1/-2, klasa H. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Do czyszczenia i konserwacji stosuj środki przyjazne dla środowiska, w żadnym razie nie używaj środków agresywnych lub żrących.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Trenażer „APOLLO" ustawić na równym podłożu odpornym na uderzenia.

Montaż

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przed rozpoczęciem właściwej pracy dokładnie przypatrz się instrukcji montażu. Poszczególne operacje są na kolejnych ilustracjach dodatkowo objaśnione symbolami lub ewentualnie znak tekstowy ⚠ wskazuje na dalsze objaśnienia pisemne.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobę. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej **zawsze** zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!
- Zatroszcz się o bezpieczne otoczenie miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj bezładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożeń. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci **niebezpieczeństwo uduszenia się!**
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał

montażowy dokładnie według ilustracji. Potrzebne narzędzia znajdziesz w torebce z drobnymi częściami.

- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozakleszczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie **mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe).** Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. **Uwaga:** poluzowane ponownie nakrętki samozakleszczające stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).
- Prosimy zachować oryginalne opakowanie przyrządu, by w przyszłości móc je wykorzystać, na przykład do transportu.

Zamawianie części zamiennych, strona 27-28

Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia (zobacs zastosowanie).

Przykład zamówienia:

nr artykułu 07426-600 / nr części zamiennej 70132712 / 1 sztuka / nr kontrolny/nr serii: .... Radzimy zachować oryginalne opakowanie, by w razie potrzeby móc je wykorzystać do transportu.

Zwrotów towarów należy dokonywać **tylko** po uzgodnieniu i przy użyciu opakowania (wewnętrznego) zabezpieczonego na czas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie.

Ważny jest szczegółowy opis usterki / zgłoszenie szkody!

Uwaga: Przykręcane części zamienne zasadniczo rozlicza i dostarcza się bez materiału montażowego. Jeżeli potrzebny jest stosowny materiał montażowy należy przy zamawianiu części zamiennych zaznaczyć to dopiskiem **"z materiałem montażowym"**.

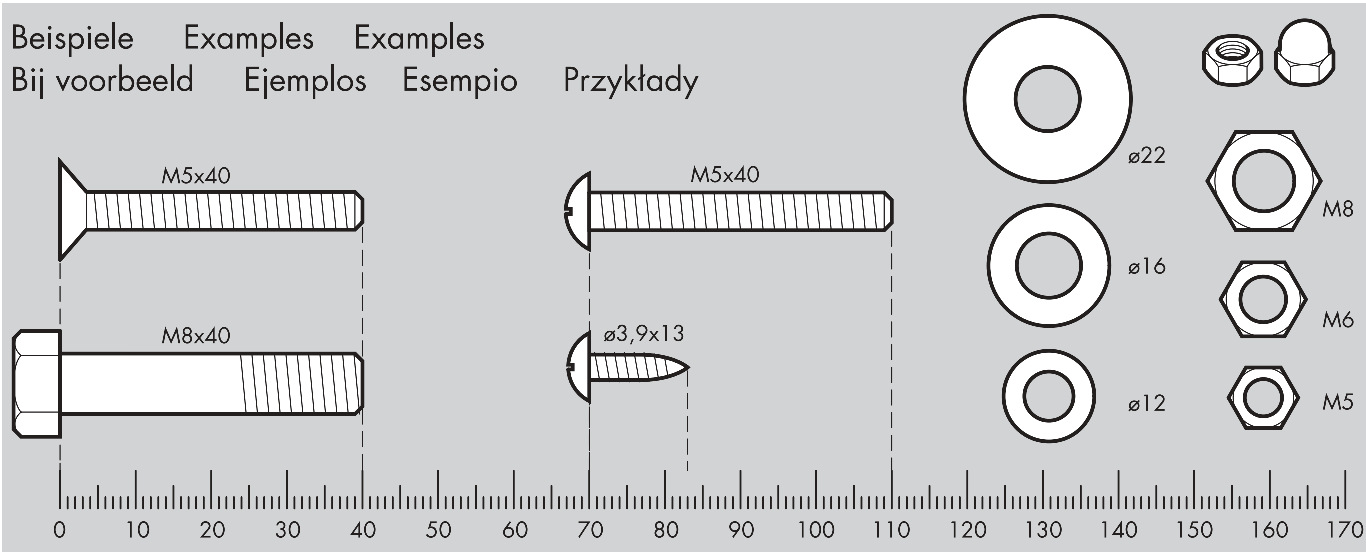
Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalnoścl proszę oddać urządzenie do wlaściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

PL **KETTLER Polska**
Ul. Kossaka 110 · PL-64-92 Pila
www.kettler.net

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

GB **Measuring help for screw connections**
F **Gabarit pour système de serrae**
NL **Meethlp voor schroefmateraal**
E **Ayuda para la medición del material de atornilladura**
I **Misura per materiale di avvitamento**
PL **Wzornik do połączeń śrubowych**



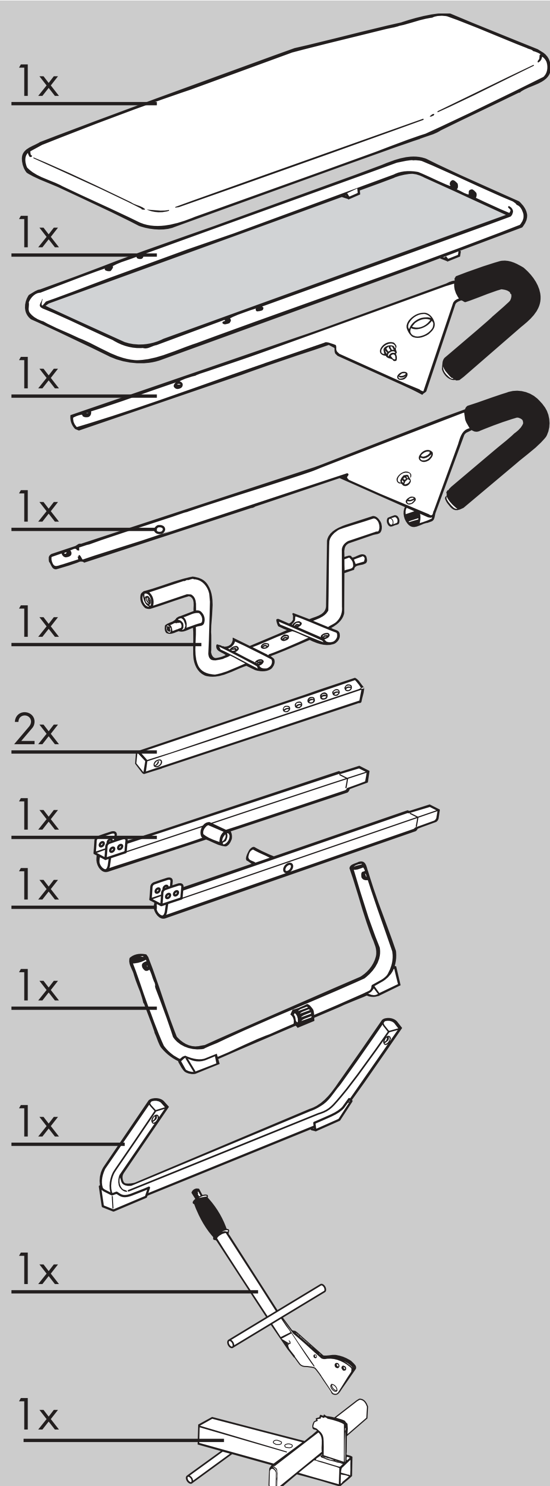
Technische Daten

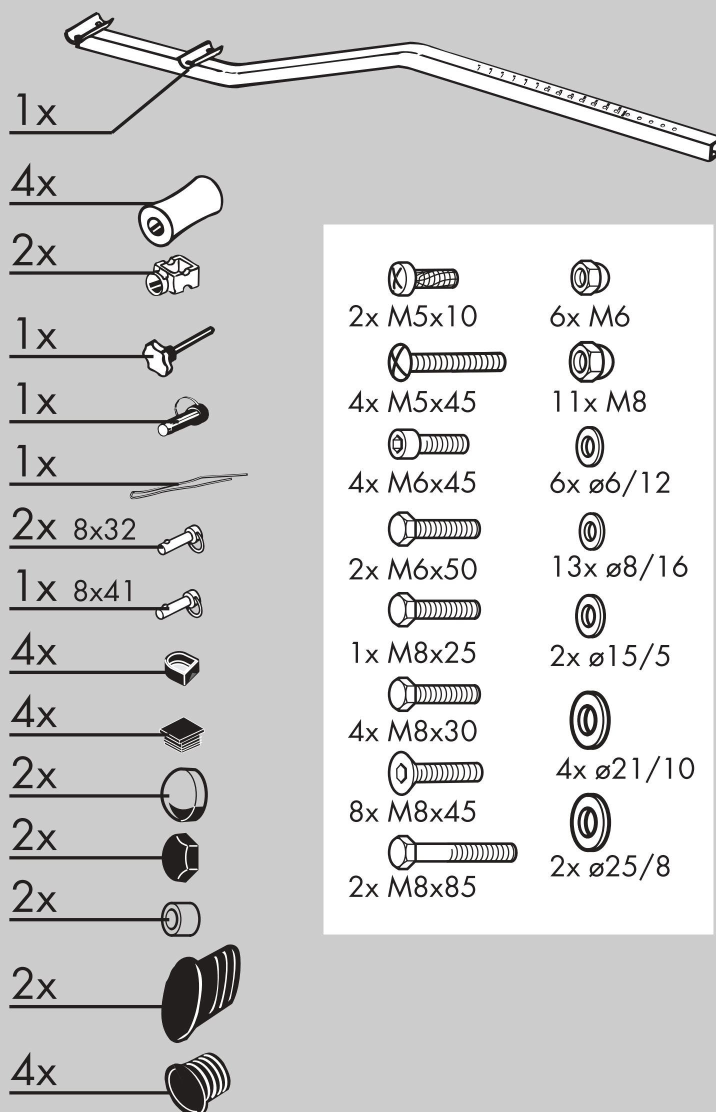
GB **Technical information**
F **Caractéristiques techniques**
NL **Technische gegevens**
E **Datos técnicos**
I **Dati tecnici**
PL **Dane techniczne**

D **Aufstellmaße** (Länge x Breite x Höhe)	Eigengewicht	**max.** Benutzergewicht
GB **Dimensions** (length x width x height)	Weight	**Max.** user weight
F **Dimensions** (Longueur x Largeur x Hauteur)	Poids propre	**Poids maximum** utilisateur
NL **Opstelmaten** (lengte x breedte x hoogte)	Eigen gewicht	**Max.** gewicht gebruiker
E **Medidas de montaje** (largo x ancho x altura)	Peso propio	**Peso máx.** usuario
I **Misure d'ingombro** (Lunghezza x Larghezza x Altezza)	Peso proprio	**Peso mass.** Utente
PL **Wymiary ustawienia** (długość x szerokość x wysokość)	Ciężar własny	**maksymalna** waga użytkownika
150 x 85 x 226 cm	**31 kg**	**110 kg**

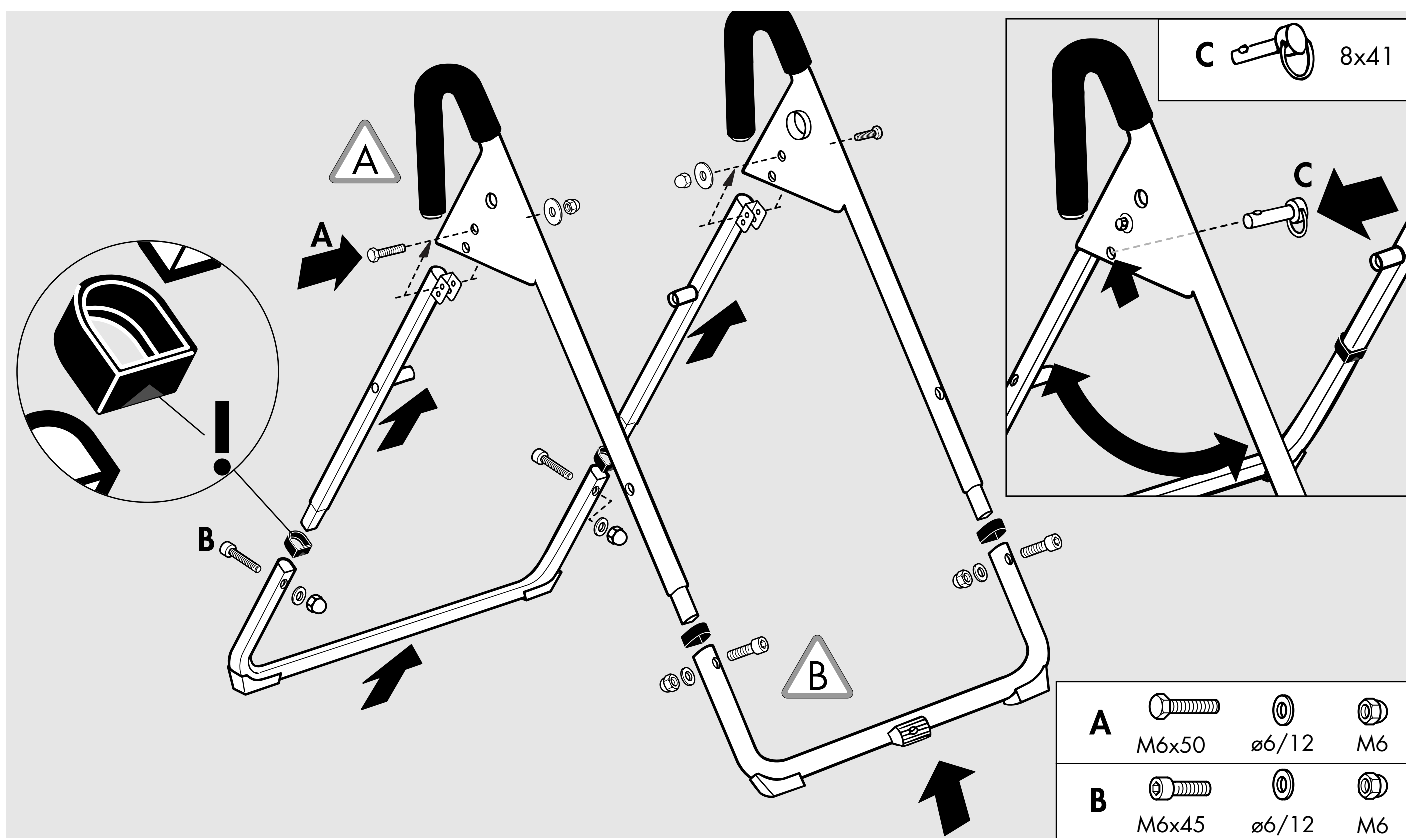
Checkliste (Packungsinhalt)

GB **Checklist (contents of packaging)**
F **Liste de vérification (contenu de l'emballage)**
NL **Checklijst (verpakkingsinhoud)**
E **Lista de control (contenido del paquete)**
I **Lista di controllo (contenuto del pacco)**
PL **Lista kontrolna (zawartość opakowania)**





1





- (D) Die Schraubverbindung noch nicht fest anziehen.
- (GB) Do not tighten the bolts yet.
- (F) Ne pas encore serrer la visserie à fond.
- (NL) Draai de schroefverbinding nog niet vast aan.
- (E) No apriete aún fuertemente los tornillos.
- (I) Non serrare ancora i collegamenti a vite
- (PL) Nie dokręcać jeszcze połączeń śrubowych.



- (D) Achten Sie beim Einsetzen der Fußbügel auf die dargestellte richtige Lage der Fuß- bzw. Anschlagstopfen.
- (GB) When inserting the foot bar, ensure that the foot and buffer stops are in the correct position as shown.
- (F) A la mise en place des cintres pour les pieds, veiller au positionnement correct, comme représenté, par les bouchons de butée.
- (NL) Let bij het aanbrengen van de voetbeugel op de afgebeelde - correcte - positie van de voet- resp. aanslagdop.
- (E) Al aplicar los estribos de pie observe la posición correcta de los tapones de las patas o de tope.
- (I) Quando si inserisce la staffa del piede fare attenzione che la posizione dei tappi del piede e/o d´arresto sia corretta, come quella raffigurata.
- (PL) Przy zakładaniu drążków pod stopy zwracać uwagę na przedstawione tu prawidłowe położenie zatyczek nożnych i ogranicznikowych.

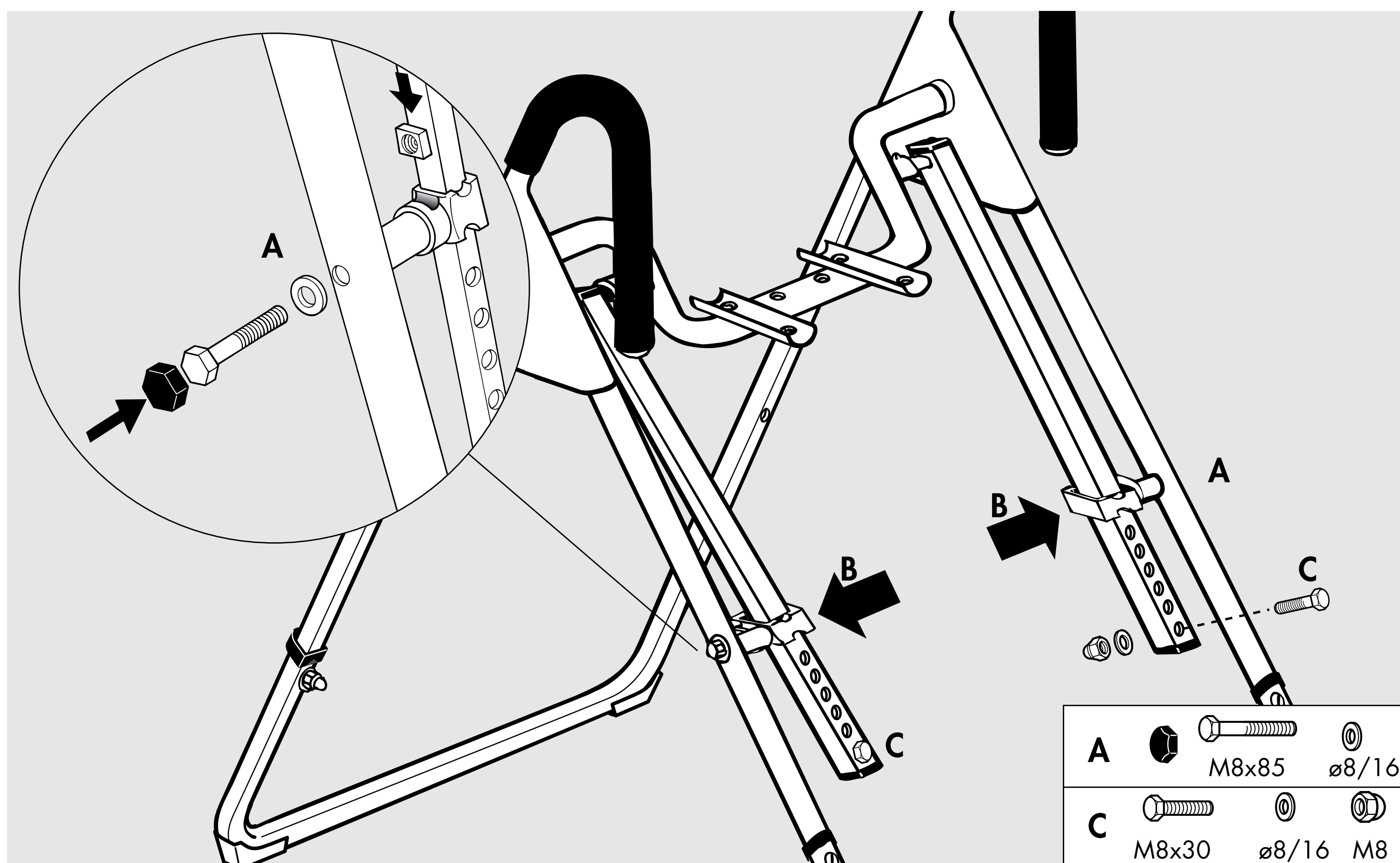
2

R

M5x10 ø15/5 ø21/10

M 8x30 ø25/8

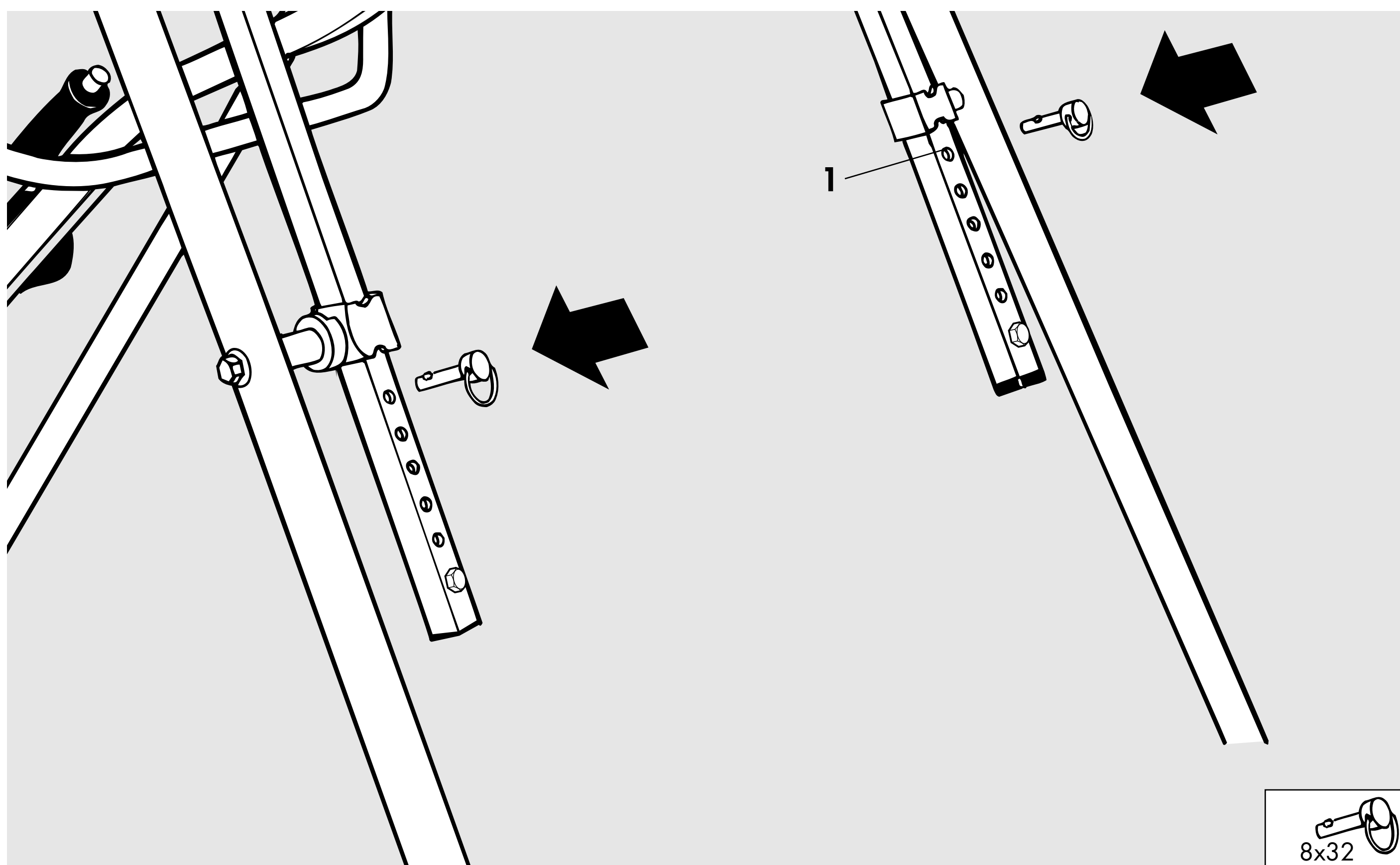
3



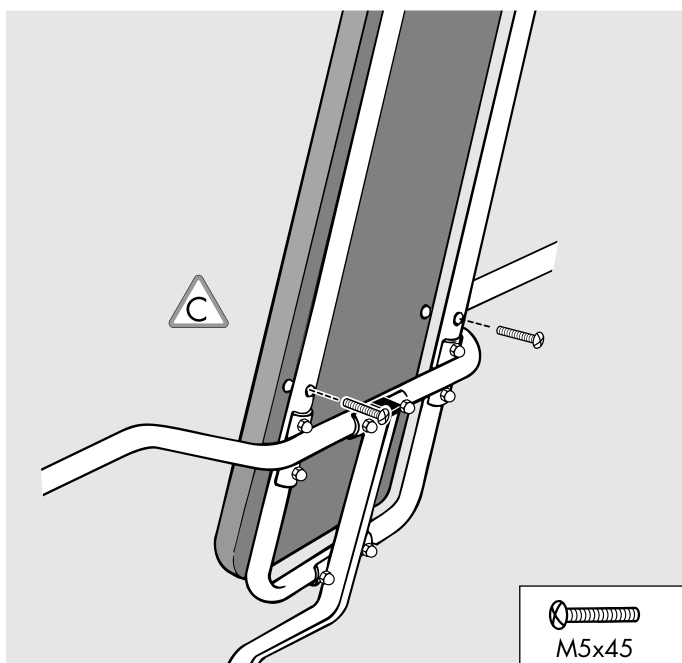
4

M8x45 ø8/16 M 8

5



6





(D) Beim Eindrehen der Schrauben keinen Druck ausüben, da die Gefahr besteht, dass sich die innenliegenden Muttern lockern.

(GB) When screwing the bolts in, do not use force as this may dislodge the nuts on the inside.

(F) Ne pas exercer de pression quand on visse, car on risque de desserrer les écrous intérieurs.

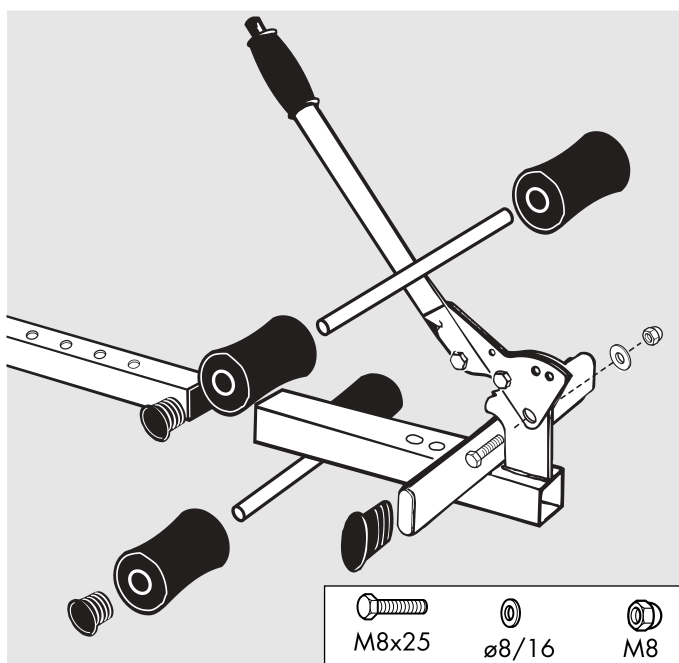
(NL) Oefen bij het aanbrengen van de schroeven geen druk uit, daar er gevaar bestaat, dat de binnenste moeren losraken.

(E) No ejerza presión al atornillar los tornillos ya que existe el peligro de que se suelten las tuercas que se encuentran en el interior.

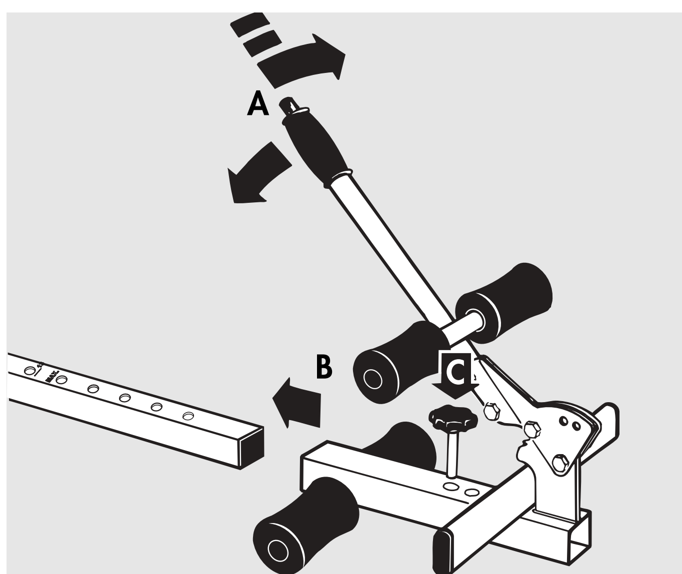
(I) Quando si avvitano le viti non fare pressione, altrimenti c´è pericolo che i dadi all´interno si allentino.

(PL) Wkręcać śruby nie wywierając nacisku, ponieważ zachodzi wówczas obawa, że poluzują się położone wewnątrz nakrętki.

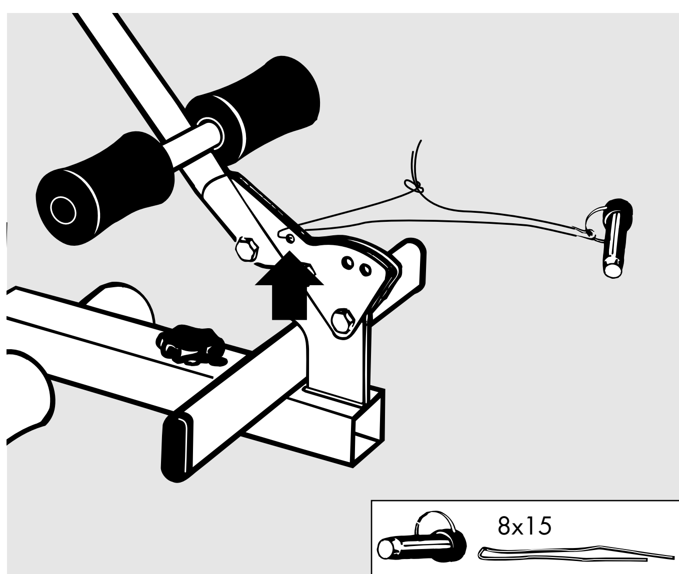
7



8



9



D Trainingsanleitung

Rückenschmerzen durch Verspannungen, Fehlbelastungen und Überlastungsschäden der Wirbelsäule gehören zu den weitverbreitetsten Zivilisations- und den am häufigsten angezeigten Berufskrankheiten unserer Zeit.

Daher ist es dringend erforderlich, frühzeitig diesen Beschwerden entgegenzuwirken, bevor sich z. B. Bandscheibenschäden einstellen. Entspannungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat beugen dieser Volkskrankheit vor.

Mit dem KETTLER APOLLO erreichen Sie eine Entlastung der Wirbelsäule. Hierbei wird der Druck von den Bandscheiben genommen, die die unter Belastung abgegebene Flüssigkeit sowie Nährstoffe wieder aufnehmen können. Des weiteren werden durch die Streckung Muskelverspannungen gelöst.

Die „Über-Kopf-Lage" sorgt darüber hinaus für eine bessere Durchblutung und Sauerstoff-Versorgung der Muskulatur sowie wichtiger Organe der oberen Körperhälfte, insbesondere des Gehirns.

Orthopäden und Sportärzte empfehlen die „Über-Kopf-Lage" zur Entlastung der Bandscheiben, der Hüft- und Kniegelenke sowie zur Vorbeugung gegen Rückenschmerzen und Muskelverspannungen. Belastungsbedingte Rücken- und Gelenkschmerzen lassen spürbar nach beim Einsatz des APOLLO.

Wichtige Hinweise

Auch wenn das Gerät für die Selbstbedienung konstruiert ist, sollte eine zweite Person sicherheitshalber Hilfestellung leisten.

Lassen Sie vor Übungsaufnahme durch Ihren Hausarzt abklären, ob Sie für Übungen mit dem APOLLO gesundheitlich geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Das Gerät ist insbesondere nicht geeignet oder nur nach ärztlicher Konsultation zu verwenden bei extremem Bluthochdruck, Augenhochdruck, akuten organischen oder psychischen Störungen und während der Schwangerschaft.

Trainingshinweise

Beginnen Sie Ihr regelmäßiges Training in „Über-Kopf-Lage" mit einer Übungszeit von ca. 1 Minute und steigern Sie diese individuell um ca. 1/2 Minute täglich. Begeben Sie sich nicht sofort in die maximale Übungsposition sondern „tasten" Sie sich allmählich - wie im folgenden Abschnitt beschrieben - an die vollständige „Über-Kopf-Lage" heran. Insbesondere nach vorangegangenen intensiven Belastungen der Wirbelsäule (längere Autofahrten, sitzende Tätigkeit usw.) empfiehlt sich das Entspannungstraining mit dem APOLLO.

GB Exercising instructions

Backaches, stiffness, the effects of poor posture and overstrain are among the most widespread complaints in our modern industrial civilization.

It is therefore essential to take early action to prevent such complaints from occurring, i.e. before the intervertebral disks are damaged beyond repair. Special exercises to relax spine and muscles are an effective way of doing this.

The KETTLER APOLLO reduces stress on the back and relieves pressure on the intervertebral disks by allowing them to reabsorb the fluids discharged when they are in action. The stretching process also helps to relieve tension in the muscles.

The "head downwards" position also ensures better circulation and a more ample supply of oxygen to the muscles and important organs in the upper part of the body, in particular the brain.

Orthopedists and physiotherapists recommend the "head downwards" position for relieving stress on the vertebral disks, the hips and knee joints, as well as for preventing muscular tension. Regular use of the APOLLO provides real relief from backaches and painful joints.

Important note

Even if the unit is designed for use by one person, assistance from a second person may be useful. Before you use the APOLLO, have a check-up by your doctor to ensure you are fit enough to do the exercises. Keep his advice in mind when working out your training program. Remember that the wrong type of exercise or excessive exercise may damage your health.

If you suffer from high blood pressure, eye pressure, acute organic or psychological complaints do not use the apparatus before consulting your doctor. This also applies during pregnancy.

Note on exercising

Begin your regular training in the "head downwards" position for only one minute per day, and increase this by about half a minute daily over a period of time. Do not swing into the maximum position immediately, but work your way into it slowly as described below. Relaxation and exercise with the APOLLO is especially recommended after long periods of strain on the back, e.g. after driving long distances or in sedentary occupations etc.

F Instructions pour l'entraînement

Les douleurs dans le dos occasionnées par tensions, charges exagérées et les lésions dues aux surcharges de la colonne vertébrale comptent parmi les maladies les plus répandues de notre civilisation et les maladies professionnelles les plus fréquentes de nos jours. Il est donc urgent de réagir de bonne heure à ces symptômes avant que ne se produisent par exemple des dommages tels que la discopathie. Pour prévenir cette maladie populaire, les exercices de relaxation et de détente sont indispensables pour la colonne vertébrale et l'appareil moteur tout entier.

Avec l'appareil Apollo on déleste la colonne vertébrale. Les exercices permettent d'éviter la pression des disques intervertébraux qui peuvent alors réabsorber le liquide et les substances nutritives perdus en charge. De plus, les mouvements d'extension servent à éliminer les tensions musculaires.

La "position tête en bas" améliore l'irrigation sanguine et l'approvisionnement en oxygène de la musculature ainsi que d'importants organes de la partie supérieure du corps, en particulier du cerveau.

Les orthopèdes et la médecine sportive recommandent la "position tête en bas" pour délester les disques intervertébraux, les articulations des hanches et des genoux, ainsi que pour prévenir les douleurs dorsales et les tensions des muscles. Après l'utilisation

de l’appareil APOLLO, les douleurs du dos et des muscles, dues aux sollicitations, diminuent sensiblement.

Consignes importantes

Bien que l’appareil ait été construit pour s’en servir soi-même, une deuxième personne devrait être prévue, par mesure de sécurité, pour venir éventuellement en aide.

Avant de commencer les exercices, il est indispensable de consulter son médecin traitant, pour s’assurer que les exercices avec l’appareil APOLLO sont compatibles avec l’état de santé de celui qui s’entraîne. Le diagnostic du médecin devrait servir de base pour l’établissement du programme d’entraînement. Un entraînement mal conçu ou exagéré peut être préjudiciable à la santé.L’-appareil ne convient pas ou ne devrait être utilisé qu’après consultation de son médecin, en cas de haute tension artérielle extrême, de haute tension oculaire, de troubles organiques ou psychiques, ni pendant la grossesse.

Consignes relatives à l’entraînement

Commencer l’entraînement régulier par la “position tête en bas” pendant 1 minute environ et l’augmenter individuellement d’une 1/2 minute environ par jour. Ne pas passer directement à la position maximale, mais s’y “essayer” lentement - comme décrit au paragraphe suivant. La détente et l’entraînement avec l’appareil APOLLO sont tout particulièrement recommandés après sollicitations intensives de la colonne vertrébrale (longs déplacements en voiture, travail assis, etc.).

(NL) Trainingshandleiding

Rugpijn door verkramping, foutieve belasting of overbelasting van de wervelkolom is een van de meest voorkomende welvaarts- en beroepsziekte van deze tijd.

Het is daarom dringend noodzakelijk vroegtijdig deze klachten te bestrijden voordat er bijvoorbeeld een hernia ontstaat. Ontspanningsoefeningen en oefeningen om de ruggenwervel te ontlasten voorkomen deze veel voorkomende kwaal.

Met de KETTLER APOLLO kunt u uw ruggenwervel ontlasten. Hierbij wordt de druk op de tussen- wervelschijven weggenomen. De tussenwervelschijven kunnen dan de vloeistof, die zij onder druk hebben afgescheiden weer opnemen en regenereren. Door het strekken verdwijnen de verkrampingen.

De "onderste boven houding" zorgt bovendien voor een betere doorbloeding en zuurstofopname van de spieren en organen in het bovenste deel van het lichaam, vooral van de hersenen.

Orthopeden en sportartsen bevelen deze “onderste boven houding” aan voor het ontlasten van de tussenwervelschijven, heup en kniegewrichten en het voorkomen van rugpijn en spierverkramping. Rugpijn en reuma worden na training met de KETTLER APOLLO duidelijk minder.

Belangrijke adviezen

Ook al is het toestel voor bediening door 1 persoon geconstrueerd, dient voor alle zekerheid toch een tweede persoon bij de oefeningen te assisteren.

Laat voorafgaand aan de training door uw huisarts vaststellen of een training met de APOLLO voor u geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma te zijn. Foutieve of overmatige training kan schade voor uw gezondheid tot gevolg hebben.

Training met dit apparaat is in geen geval (alleen na goedkeuring door uw huisarts) geschikt voor personen met een extreem hoge bloeddruk, hoge druk op de ogen, acute lichamelijke of psychische storingen of tijdens de zwangerschap.

Trainingsadviezen

Begin uw regelmatige training in de “onderste boven houding” gedurende ca. 1 minuut en voer deze trainingstijd individueel met ca. 1/2 minuut per dag op. Train niet meteen in de maximale oefeningspositie, maar neem deze positie pas na meerdere trainingen geleidelijk in (zoals in de volgende alinea beschreven). Vooral na voorafgaande intensieve belasting van de wervelkolom (langere autoritten, langdurig zittend werk enz.) wordt de training met de APOLLO aanbevolen.

(E) Instructions para el entrenamiento

Los dolores a la espalda ocasionados por tensiones, las cargas erróneas y los daños por sobrecarga de la columna vertebral pertenecen a las enfermedades más conocidas de la civilización y a las enfermedades laborales reconocidas con mayor frecuencia.

Por eso es imprescindiblemente necesario actuar a tiempo contra estos síntomas antes de que se produzcan daños en las hernias discales. Los ejercicios de distensión y de descarga para la columna vertebral y todo el aparato motor previenen contra esta enfermedad popular. Con el APOLO de Kettler consigue un relajamiento de la columna vertebral. Con la posición de relajamiento se evita la presión sobre las hernias discales, con lo que ellas pueden reabsorber el líquido segregado bajo carga y volver a regenerarse. Además, con la extensión se eliminan las tensiones musculares.

La "posición de relajamiento" (piernas arriba) se encarga de una mejor irrigación sanguínea y un mejor abastecimiento de oxígeno de la musculatura así como de importantes órganos en la parte superior del cuerpo, en especial del cerebro.

Los médicos de deportes y los ortopédicos de renombre recomiendan la posición de relajamiento para descargar las hernias discales, las articulaciones de las caderas y de las rodillas así como para la prevención de los dolores de espalda y de la tensión de los músculos. Los dolores a la espalda y a las extremidades debidos a cargas disminuyen sensiblemente después del uso del APOLO.

Indicaciones importantes

Aunque el aparato está construido para el "autoservicio", otra persona debiera de prestar su ayuda en los ejercicios por motivos de seguridad.

Antes de comenzar con los ejercicios, consulte a su médico de cabecera si está apto desde el punto de vista médico para efectuar los ejercicios con el APOLO. El diagnóstico del médico debiera de ser la base para la ejecución de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento erróneo o exagerado puede producirle daños a la salud.

El aparato no es adecuado especialmente - o sólo después de consultar al médico - en casos de alta presión arterial, alta presión ocular, enfermedades orgánicas o físicas y durante el embarazo.

Indicaciones para el entrenamiento
Comience su entrenamiento regular con la "posición de relajamiento" con una duración de 1 minuto y auméntela de forma individual en aprox. 1/2 minuto por día. No pase directamente a la posición maximale. "Pálpese" lentamente -como se describe en el párrafo siguiente- hacia la posición de relajamiento completo. El relajamiento y el entrenamiento con APOLLO se recomienda especialmente después de cargas intensas de la columna vertebral (viajes largos en auto, actividad sentada, etc.).

I Istruzioni per l´allenamento

Dolori di schiena dovuti a tensione, movimenti sbagliati e danneggiamenti

della spina dorsale a seguito di sforzi eccessivi, fanno parte dei disturbi "della civilizzazione" e provocati dal lavoro, frai più diffusi del nostro tempo.

E´quindi urgentemente necessario contrastare questi disturbi prima, p.es., che si arrivi a ernie del disco interverterbrale. Esercizi di rilassamento e alleviamento della colonna vertebrale e di tutto l´apparato motorio prevengono questa malattia così "popolare".

Con l´apparecchio per esercizi ginnici APOLLO ottenete un alleviamento della colonna vertebrale. Esso elimina la pressione sui dischi intervertebrali, che sollecitati possono assorbire nuovamente liquidi emessi e sostanze nutritive. Inoltre, grazie allo stiramento si scioglie la tensione muscolare.

La posizione " a testa in giù" provvede inoltre ad una migliore irrorazione sanguigna e migliore apporto di ossigeno alla muscolatura ed agli altri organi della metà superiore del corpo, in particolare del cervello.

Ortopedici e medici sportivi consigliano la posizione "a testa in giù" per alleviare il disco intervertebrale, le articolazioni del fianco e del ginocchio nonché per prevenire dolori di schiena e tensioni muscolari. Dolori di schiena e delle articolazioni dovuti ad eccessiva sollecitazione diminuiscono notevolmente dopo gli esercizi con l´APOLLO.

Avvertenze importanti
Anche se l´apparecchio è costruito per uso "self-service", una seconda persona dovrebbe aiutare, per motivi di sicurezza.

Prima di cominciare gli esercizi fateVi spiegare dal medico se questi esercizi con l´APOLLO sono adatti a Voi. Il reperto medico dovrebbe essere la base per organizzare il Vostro programma di esercizi. Esercizi errati o fatti in eccessiva misura possono danneggiare la salute.

L´apparecchio non è adatto in particolar modo - o solo dopo aver consultato il medico - in caso di pressione alta, pressione alta degli occhi, disturbi organici o psichici acuti e durante la gravidanza.

Istruzioni per gli esecizi
Iniziate a fare esercizio regolarmente nella posizione a "testa in giù" per un tempo di circa 1 minuto e aumentatelo individualmente fino a circa 1/2 minuti al giorno. Non andate subito in posizione maximale, ma cercate di avvicinarvici lentamente- come descritto nel paragrafo seguente- fino ad arrivare alla posizione " a testa in giù" completa. In particolare dopo attività che hanno sollecitato intensamente la colonna vertebrale (lunghi viaggi in auto, attività da seduti, ecc.), si consiglia il rilassamento e l´esercizio con l´APOLLO.

PL Instrukcja treningowa

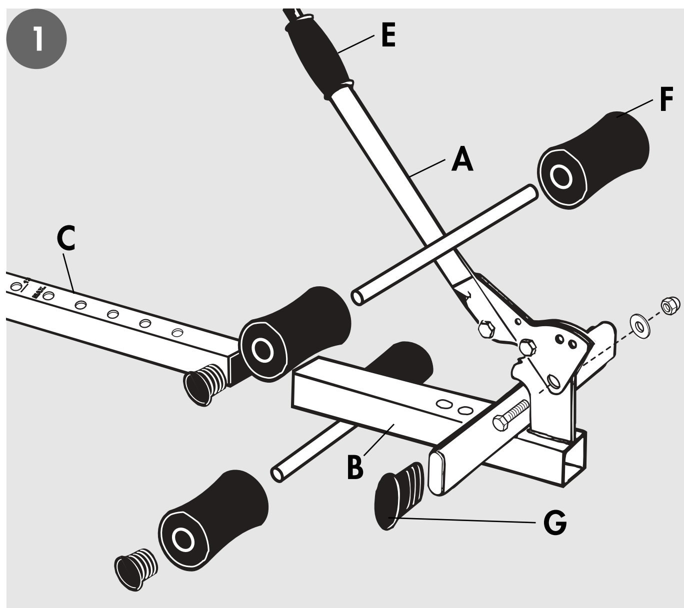
Ból pleców spowodowany napięciami mięśniowymi bądź nieodpowiednim obciążeniem oraz uszkodzenia kręgosłupa na skutek przeciążeń należą do najbardziej rozpowszechnionych chorób cywilizacyjnych i najczęściej zgłaszanych chorób zawodowych naszych czasów.

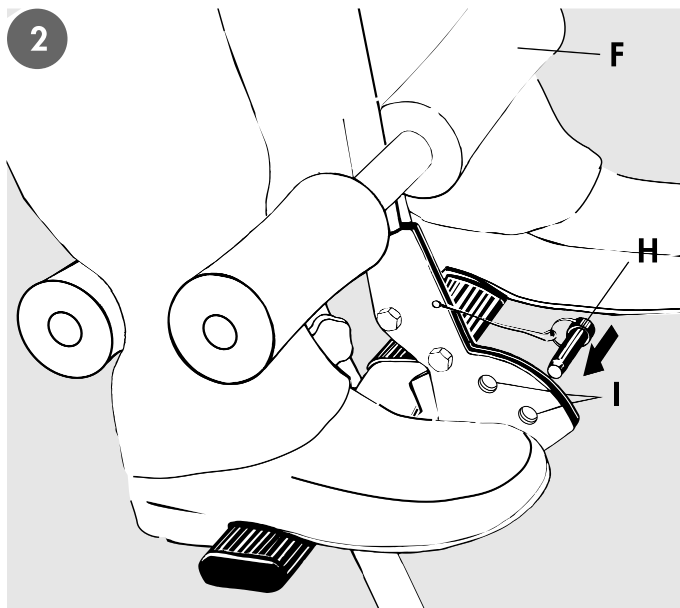
Dlatego zachodzi pilna potrzeba wczesnego przeciwdziałania tym dolegliwościom, zanim nastąpią na przykład uszkodzenia krążka międzykręgowego. Skuteczną profilaktykę stanowią ćwiczenia rozluźniające i odciążające kręgosłup oraz cały aparat ruchowy.

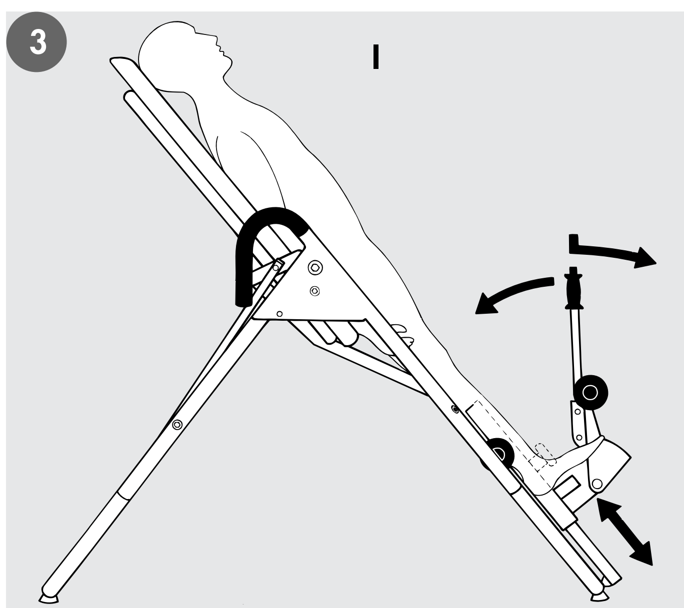
Trenażerem KETTLER APOLLO odciążysz swój kręgosłup. Nacisk zdejmowany jest przy tym z krążków międzykręgowych, które mogą ponownie wchłonąć płyny oraz substancje odżywcze oddane w trakcie obciążenia. Ponadto rozciąganie powoduje rozluźnienie napięć mięśniowych. Pozycja "głową w dół" zapewnia poza tym lepsze ukrwienie oraz zaopatrzenie w tlen mięśni i innych ważnych organów górnej części ciała, a zwłaszcza mózgu. Ortopedzi i lekarze sportowi zalecają pozycję "głową w dół" do odciążania krążków międzykręgowych, stawów biodrowych i kolanowych oraz do zapobiegania bólom pleców i napięciom mięśniowym. Spowodowane obciążeniami bóle pleców i stawów po zastosowaniu przyrządu APOLLO odczuwalnie maleją.

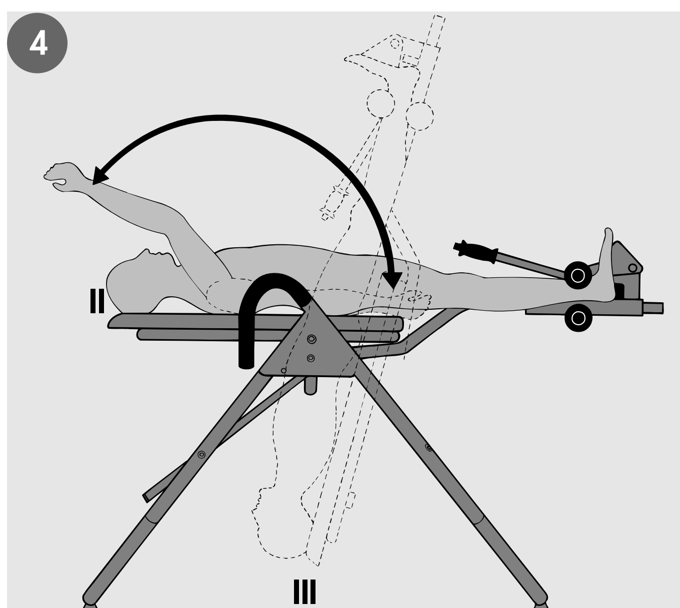
Ważne informacje
Nawet jeśli przyrząd skonstruowany został do samodzielnych ćwiczeń, to ze względów bezpieczeństwa na wszelki wypadek pomagać powinna druga osoba. Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na przyrządzie APOLLO. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu. W przypadku znacznego nadciśnienia tętniczego, nadciśnienia ocznego, ostrych zakłóceń organicznych lub psychicznych oraz podczas ciąży nie należy stosować tego przyrządu w ogóle lub stosować go tylko po skonsultowaniu się z lekarzem.

Wskazówki treningowe
Rozpocznij swój regularny trening w pozycji "głową w dół" ćwicząc około 1 minutę i zwiększaj czas wykonywania ćwiczenia o około 1/2 minuty dziennie. Nie ustawiaj się od razu w maksymalnym odchyleniu lecz dochodź stopniowo do całkowitej pozycji "głową w dół" - tak jak to jest opisane w następnym rozdziale. Trening rozluźniający na przyrządzie APOLLO zalecany jest zwłaszcza po uprzednim intensywnym obciążaniu kręgosłupa (dłuższa jazda samochodem, siedząca praca, itp.).



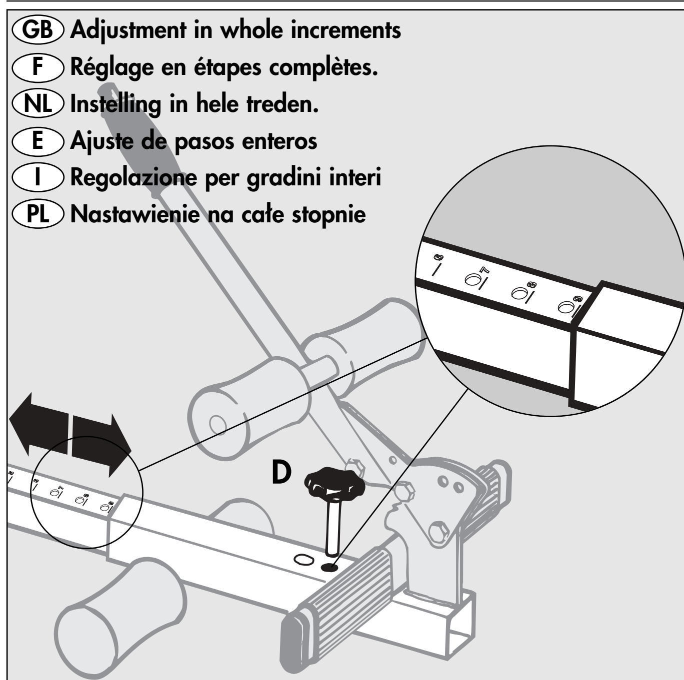






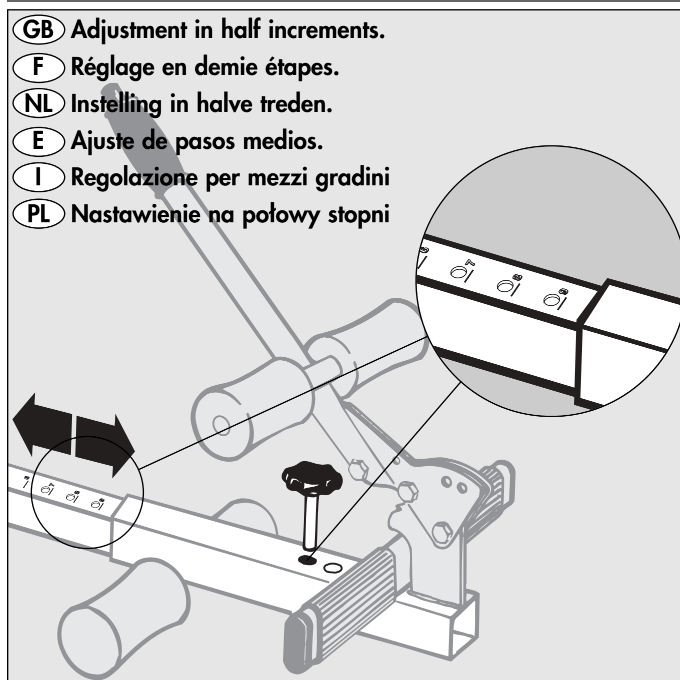
(D) Einstellung in ganze Stufen

(GB) Adjustment in whole increments
(F) Réglage en étapes complètes.
(NL) Instelling in hele treden.
(E) Ajuste de pasos enteros
(I) Regolazione per gradini interi
(PL) Nastawienie na całe stopnie



(D) Einstellung in halben Stufen

(GB) Adjustment in half increments.
(F) Réglage en demie étapes.
(NL) Instelling in halve treden.
(E) Ajuste de pasos medios.
(I) Regolazione per mezzi gradini
(PL) Nastawienie na połowy stopni



(D) Einstellen und Auspendeln des APOLLO

Am linken und rechten Standrohr des Gerätes befindet sich je eine Rasterverstellung (Bild 5), die den maximalen Neigungswinkel des Pendels begrenzt. Stellen Sie vor dem Training mit dem APOLLO den gewünschten maximalen Neigungswinkel ein. Es stehen sechs Positionen (Rasterlöcher) zur Verfügung: Position 1 begrenzt das Pendel in der waagerechten Position (Stellung II, Bild 4), die Positionen 2–5 in einem proportional größeren Neigungswinkel und die Position 6 in der steilsten „Über-Kopf-Lage" (Stellung III, Bild 4). Anfänger sollten in jedem Fall mit einer geringen Neigung beginnen und sich allmählich an steilere Positionen herantasten.

Außerdem wird durch diese Sicherheitseinrichtung ein unbeabsichtigtes Herumschlagen des Pendels verhindert. **Unbedingt an beiden Rastersicherungen immer die gleiche Lochposition einstellen!**

Zur optimalen Nutzung des Gerätes ist des weiteren eine exakte Einstellung der gesamten Fußeinheit notwendig. Nehmen Sie das Einstellen daher sehr sorgfältig vor, verfahren Sie wie folgt: Zunächst den Stellkörper (B) in einer der unteren Lochungen des Fußrohres (C) durch Einsetzen des Steckgriffes (D) festsetzen. Die Klammern (F) nach Betätigung des Druckknopfes (E) durch Vorschieben des Griffrohres (A) öffnen. Den Rücken gegen die Polsterfläche lehnen und mit den Füßen auf die seitlich überstehenden Fußleisten (G) treten. Durch Druck auf das Griffrohr (A) in Richtung Körper die Klammern (F) schließen.

Den Körper mit angelegten Armen zurücklehnen (Stellung I, Bild 3). Verlagern Sie jetzt Ihren Körperschwerpunkt, indem Sie zunächst einen Arm langsam bis über den Kopf bewegen. Falls sich das Pendel nicht aus seiner Ruhelage (Stellung I) bewegt, nehmen Sie den zweiten Arm zu Hilfe. Reicht auch dieses noch nicht aus, ist es notwendig, den Stellkörper (B) im nächst höheren Loch einzusetzen. Kontrollieren Sie stets vor Beginn Ihrer Übungen den festen Sitz des Stellkörpers. Tasten Sie sich auf diese Weise langsam an Ihren Idealpunkt heran und markieren oder merken Sie sich diesen Punkt (Rasterloch). Haben Sie Ihren Idealpunkt ermittelt, können Sie jetzt mit einem oder beiden Armen sowohl die Drehgeschwindigkeit steuern als auch das Pendel in jeder Position (Bild 4) bis zur eingestellten Neigungswinkel - Begrenzung anhalten. Durch leichten Zug an den Handgriffen können Sie sich aus der „Über-Kopf-Lage" wieder in die Ausgangsstellung begeben.

Zur Einstellung des Stellkörpers bzw. für Ihre Übungen sollten Sie sich dennoch (auch aus Sicherheitsgründen) der Hilfe einer weiteren Person bedienen.

Warnhinweise

Entfernen Sie Hindernisse aus dem Schwenkbereich des Fußrohres und weisen Sie beistehende Personen auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin. **Nach Schließen der Klammer (F, Bild 2) unbedingt den Sicherheitssteckbolzen (H) in eines der Löcher (I) einsetzen. Trainieren Sie niemals ohne die Steckbolzensicherung!**

(GB) Adjustment and balancing of the APOLLO

At the left and right side of the device's frame there is an adjustment system (fig. 5) limiting the max. angle of inclination of the pendulum. Before taking up training with the APOLLO, adjust the desired angle of inclination. There are six positions (holes): Position 1 limits the pendulum in the horizontal position (position II, fig. 4), positions 2-5 in a proportionally higher angle of inclination, and position 6 in the steepest "head-down position" (position III, fig. 4). Beginners should start with a slight inclination and slowly work towards steeper positions.

This safety device also makes an overturning of the pendulum impossible. **Always use identical hole positions at both sides!**

In order to optimally use the device, an exact adjustment of the foot unit (A/B) is necessary as well. Adjust it very carefully and proceed as follows:

First lock the adjusting device (B) into one of the lower holes in the foot bar (C) by inserting the locking pin (D). After pressing the button (E), open the clamps (F) by pushing the lever (A) forward. Lean back against the padded backrest and push against the footrests (G) projecting outwards to the side. Close the clamps (F) by pulling the lever towards the body. Lean back with the arms at your side (position I, fig. 3). Move the centre of gravity of the body by raising one arm slowly over the head. Should the swing not move from its resting position (position I) raise the second arm above the head, too. If the swing still does not move, insert the adjusting device (B) into the next hole upwards. Always ensure that the adjusting device is firmly locked in position before beginning to exercise. Determine your ideal point of balance by trial and error and mark or note the holes in question. If you have determined your ideal point, you can control the turning speed with one or with two arms and you can stop the pendulum at any position (fig. 4) up to the adjusted angle of inclination. By pulling slightly on the hand grips, you can move from the "head downwards" position back into the starting position. When setting the balance of the swing, and during your exercises, the assistance of a second person is recommended for safety reasons.

Warnings

Remove obstacles from the foot tube's tilting range and inform assisting persons of possible risks during the exercises. **Aways insert the lockingy pin (H) into one of the holes (I) after closing the bracket (F, fig. 2). Never exercise without the locking pin in position!**

F Réglage et équilibrage de l'appareil APOLLO

Sur les supports gauche et droit de l'appareil vous avez la possibilité de régler l'angle d'inclinaison maximale du pendule (fig. 5). Avant l'entraînement avec l'APOLLO réglez l'angle d'inclinaison maximale désiré. Il y a 6 positions (trous de réglage) à disposition: Si vous choisissez la position 1 le pendule est limité dans sa position horizontale (position II, fig. 4); avec les positions 2 à 5 vous pouvez augmenter proportionnellement l'angle d'inclinaison et avec la position 6 vous pouvez régler la position la plus inclinée "avec la tête en bas" (position III, fig. 4). Les débutants doivent commencer avec un angle d'inclinaison réduit et augmenter l'inclinaison progressivement. En plus, ce dispositif de sécurité empêche le **basculement inopiné** du pendule. **Choisissez toujours la même position des trous des deux cotés.**

Pour l'utilisation optimale de l'appareil il faut aussi régler précisément l'unité de base (A/B). Réglez donc l'unité scrupuleusement en procédant de la manière suivante: fixer d'abord la partie de réglage (B) dans l'un des trous du dessous du tube-pied (C) à l'aide de la vis de serrage (D). Ouvrir les brides (F) après avoir actionné le bouton-poussoir (E) en avançant le tubepoignée (A). Appuyer le dos contre la surface rembourrée et mettre les pieds sur les repose-pieds (G) qui dépassent sur les côtés. Fermer les brides (F) en exerçant une pression sur le tube-poignée (A) en direction du corps. Les bras étant appliqués le long du corps, incliner le corps vers l'arrière (fig. 3, position I). Déplacer ensuite le centre de gravité du corps en passant d'abord lentement un bras jusqu'au-dessus de la tête. Si le balancier reste dans sa position de repos (position I), prendre l'autre bras en aide. Si cela ne suffit toujours pas, il y a lieu de mettre la partie de réglage (B) un trou plus haut. Avant de commencer les exercices, il est indispensable de vérifier si la partie de réglage est bien fixée. Tâtonner ainsi lentement jusqu'à ce que soit obtenu le point idéal, marquer ou retenir le trou. Après avoir trouvez votre point idéal, vous pouvez régler la vitesse de rotation avec un ou deux bras et arrêter le pendule dans chaque position (fig. 4) jusqu'à l'angle d'inclinaison maximal préréglé. En tirant légèrement aux poignées, on pourra revenir de la "position tête en bas" à la position de départ. Pour régler la partie de réglage (B) ou pour effectuer les exercices, on devrait toutefois (pour des raisons de sécurité) se faire aider par quelqu'un d'autre.

Avertissement

Enlever tous les obstacles qui pourraient se trouver dans la zone d'utilisation de l'Apollo et attirer l'attention des personnes qui pourraient se trouver sur les lieux, des risques qu'elles courent pendant les exercices.

Après avoir fermé la pince (F, position 2), mettre impérativement la goupille de sécurité (H) dans un des orifices (I). Ne jamais s'entraîner sans que la goupille de sécurité ne soit en place.

NL Instellen van de juiste zithouding

Aan de linker en rechter standbuis van het toestel is een rasterverstelling (afb. 5), die de maximale hellingshoek van de schommel beperkt. Stel voor de oefening met de APOLLO de gewenste maximale hellingshoek in. Er zijn zes posities (rastergaten) beschikbaar: positie 1 begrenst de schommel in de horizontale stand (positie II, afb. 4), de posities 2 - 5 in een proportionele grotere hellingshoek en positie 6 in de steilste "onderste bovenstand" (positie III, afb.4). Beginnelingen dienen in elk geval met een kleine hellingshoek te beginnen en dan geleidelijk naar steilere posities te gaan. Tevens wordt door het veiligheidsmechanisme een onopzettelijk omslaan van de schommel verhinderd. **Te allen tijde aan beide rasterzekeringen steeds dezelfde rastergaten instellen!**

Om het toestel optimaal te gebruiken is een juiste instelling van de hele voeteenheid noodzakelijk. Doe deze instelling zeer zorgvuldig en ga zo te werk:

Eerst de voetunit (B) in een van de onderste gaten van de voetbuis (C) door het aanbrengen van de verstelgreep (D) vastzetten. De beugel (F) na gebruik van de drukknop (E) door vooruitschuiven van de greep (A) openen. Druk uw rug tegen de beklede plank en zet uw voeten op de aan beide zijden uitstekende voetsteunen (G). Door druk op de greep (A) in de richting van uw lichaam te bewegen kunt u de beugel sluiten (F).

Houd uw armen tegen uw lichaam en buig naar achteren (positie I, afbeelding 3). Verleg nu het zwaartepunt van uw lichaam door langzaam een arm boven uw hoofd te brengen. Voor het geval dat de pendel niet uit de stilstand (positie I) komt, kunt u ook uw andere arm gebruiken. Als dit nog niet tot het gewenste resultaat voert, dient u de voetunit (B) in het eerstvolgende hogere gat vast te zetten. Controleer steeds voor begin van uw oefeningen of de voetunit goed vast zit. Probeer op deze wijze de voor u meest geschikte instelling uit en markeer of onthoud deze (rastergat). Heeft u uw ideaalpunt gevonden, kunt u nu met een of met beide armen zowel de draaibeweging sturen, als ook de schommel in elke positie (afbeelding 4) tot de ingestelde hellingshoekbegrenzing aanhouden. Door zacht aan de handgrepen te trekken, kunt u van de "onderste boven positie" teruggaan naar de uitgangspositie.Voor het opnieuw instellen van de voetunit resp. voor uw oefeningen dient u echter toch (ook voor uw veiligheid) een tweede persoon te hulp te roepen.

Waarschuwing

Verwijder alle obstakels uit het zwaaibereik van de voetunit en wijs dicht in de buurt staande personen op mogelijk gevaar tijdens de oefening. **Na het sluiten van de klem (F, afbeelding 2) dient u in elk geval de vergrendelsteekbout (H) in één der gaten (I) aan te brengen. Train nooit zonder de steekboutvergrendeling.**

(E) Regular y equilibrar el APOLO

A la izquierda y a la derecha del tubo soporte se encuentra una regulación de enclavamiento (figura 4) que limita el ángulo de inclinación máximo del péndulo. Antes de iniciar el entrenamiento con el APOLO, regule el ángulo de inclinación máximo, deseado. Existen seis posiciones (perforaciones de enclavamiento). La posición 1 limita el péndulo en la posición horizontal (posición II, figura 4), las posiciones 2 - 5 en un ángulo proporcionalmente mayor y la posición 6 en la posición más pendiente "posición-de-cabeza-arriba" (posición III, figura 4). Los principiantes deberán comenzar, en todo caso, con una baja inclinación y deberán ir alcanzando las posiciones más pendientes poco a poco. Con este dispositivo de seguridad se evita, además, un viraje involuntario del péndulo. **Las dos seguridades por enclavamiento tienen que estar siempre reguladas al mismo punto perforado.**

Además, para la óptima aplicación del aparato es necesario que el conjunto de los pies (A/B) esté exactamente ajustado. Por lo expuesto, realice el ajuste con mucho cuidado y proceda de la siguiente forma:

Fije primero el cuerpo de regulación (B) en uno de los taladros del tubo pedestal (C) aplicando el mango enchufable(D). Abrir las bridas (F) después de accionar el botón de presión (E) empujando el tubo de asa (A). Apoyar la espalda contra la superficie acolchonada y pisar con los pies los listones lateralmente sobresalientes (G). Cerrar las bridas (F) haciendo presión sobre el tubo de asa (A) en dirección hacia el cuerpo.

Reclinarse hacia atrás con los brazos pegados al cuerpo (posición I, Fig. 3). Desplace ahora el centro de gravedad de su cuerpo pasando lentamente un brazo por sobre la cabeza. En caso de que el péndulo no se mueva de su posición de reposo (posición I), haga lo mismo con el otro brazo. Si esto aún no fuese suficiente, ponga el cuerpo de regulación (B) en el agujero siguiente. Controle siempre antes de comenzar con sus ejercicios el asiento fijo del cuerpo de regulación. Tantee de esta forma lentamente hasta alcanzar su punto ideal y márquelo o memorícelo (taladro de enclavamiento). Una vez que haya encontrado su punto ideal puede dirigir, con un brazo o con dos brazos, en cada posición, la velocidad de giro y mantener el péndulo (figura 4) hasta el límite del ángulo de inclinación ajustado. Mediante una ligera tracción en las asas pude volver de la "posición de relajamiento" a la posición inicial. Para el ajuste del cuerpo de regulación o para sus ejercicios debiera de requerir de todas formas (también por motivos de seguridad) la ayuda de otra persona.

Indicaciones de aviso

Retire los obstáculos del área de giro del tubo de pedestal y advierta a las personas presentes de los posibles peligros durante los ejercicios. **Después de cerrar la brida (F, Fig.2) ponga de forma imprescindible el perno de seguridad (H) en uno de los taladros (I). ¡No entrene jamás sin el seguro del perno de encastramiento!**

(I) Regolare l´APOLLO

Sui tubi di destra e di sinistra dell'apparecchio avete la possibilità di limitare l'angolo d'inclinazione massima del pendolo (ill. 5). Prima dell'allenamento con l'APOLLO scegliete l'angolo d'inclinazione massima desiderata. Sono possibili 6 posizioni (buchi di regolazione): La posizione 1 limita il pendolo nella sua posizione orizzontale. (posizione II, ill. 4); con le posizioni 2 a 5 potete aumentare proporzionalmente l'angolo d'inclinazione mentre la posizione 6 limita il pendolo nella posizione più inclinata "a testa in giù" (posizione III, ill. 4). I principianti devono cominciare in ogni caso con un'inclinazione ridotta per poi avvicinarsi progressivamente a delle posizioni più inclinate. Questo dispositivo di sicurezza impedisce anche il rovescio involontario del pendolo. **Scegliete sempre la stessa posizione dei buchi su ambedue i lati.**

Per l'utilizzazione migliore dell'apparecchio è necessario effettuare una regolazione precisa dell'unità di base (A/B). Quindi effettuate la regolazione scrupolosamente osservando il metodo seguente:

prima fissare il corpo (B) in una delle perforazioni in basso del tubo della base (C), innestando il manico (D). Aprire le grappe (F) dopo aver azionato il bottone (E), spingendo in avanti il tubo del manico (A). Poggiare la schiena contro lo schienale imbottito e con i piedi fare un movimento di marcia sulle strisce apposite, montate lateralmente all´esterno (G). Con pressione del tubo del manico (A) in direzione del corpo chiudere le grappe (F). Distendersi all´indietro con le braccia appoggiate (posizione I, ill.3). Spostate ora il baricentro del copo, muovendo lentamente un braccio fino a sopra la testa. Se il pendolo non si muove dalla sua posizione di riposo (posizione I), usate anche il secondo braccio. Se anche questo non fosse sufficiente, si deve innestare il corpo dell´apparecchio (B) nel foro successivo. Prima di cominciare i Vostri esercizi controllate sempre che il corpo dell´apparecchio sia ben fisso. In questo modo cercate di arrivare lentamente al punto ideale e demarcatelo o fissatevelo bene in mente (relativo foro). Dopo aver determinato il Vostro punto ideale potete regolare la velocità di rotazione con uno o con due braccia e fermare il pendolo in ogni posizione (ill. 4) fino all'angolo d'inclinazione massima preselezionata. Tirando lentamente sui manici potete ritornare dalla posizione " a testa in giù" nella posizione di partenza. Per regolare il corpo dell´apparecchio e/o per i Vostri esercizi, dovreste però farVi aiutare da un´altra persona (anche per motivi di sicurezza).

Avvertenze sui pericoli

Rimovete tutti gli ostacoli dalla zona del movimento del tubo e informate tutte le persone che si trovano vicino al dispositivo dei pericoli eventuali durante l'allenamento. **Dopo aver chiuso le grappe (F, ill. 2) è assolutmente necessario inserire il bullone di sicurezza (H) in uno dei buchi. Non allenateVi mai senza bullone di sicurezza inserito!**

PL Nastawienie i wychylenie przyrządu APOLLO

Lewa i prawa rura stojaka przyrządu wyposażone są w elementy stopniowej regulacji kąta nachylenia (ilustracja 5). Odpowiednie elementy podziałki określają ograniczenie maksymalnego kąta wychylenia wahadła. Przed treningiem nastaw na przyrządzie APOLLO według życzenia maksymalny kąt nachylenia. Do dyspozycji jest sześć pozycji (dziurki podziałki): pozycja 1 zatrzymuje wahadło w pozycji poziomej (ustawienie II, ilustracja 4), pozycje 2-5 zatrzymują je pod proporcjonalnie większym kątem nachylenia, a pozycja 6 odpowiada najbardziej stromemu położeniu "głową w dół" (ustawienie III, ilustracja 4). Początkujący powinni w każdym razie zaczynać od mniejszego nachylenia i stopniowo próbować bardziej stromych pozycji.

Oprócz tego urządzenie zabezpieczające zapobiega niezamierzonej zmianie położenia wahadła. **Obydwa zabezpieczenia podziałki ustawiać zawsze na tej samej pozycji (dziurce)!**

W celu optymalnego użytkowania przyrządu konieczne jest też dokładne ustawienie całej jednostki nożnej. Czynności nastawcze proszę zatem wykonywać z najwyższą starannością i postępować przy tym w sposób następujący: Uchwytem wtykowym (D) unieruchomić najpierw element nastawczy (B) w jednej z dolnych dziurek rury nożnej (C). Po wciśnięciu guzika (E) otworzyć klamry (F) przesuwając rurę uchwytową (A) do przodu.

Oprzeć plecy o tapicerowaną powierzchnię i umieścić stopy na odstających z boku listwach nożnych (G). Naciskając na rurę uchwytową (A) do siebie zamknąć klamry (F).

Ciało odchylić do tyłu, ramiona przylegają (ustawienie I, ilustracja 3). Teraz przemieść punkt ciężkości swojego ciała podnosząc najpierw ramię

powoli aż nad głowę. Jeżeli wahadło nie odchyli się ze swojego położenia spoczynkowego (ustawienie I), pomóż sobie drugim ramieniem. Jeżeli to też nie wystarczy, należy element nastawczy (B) umieścić w kolejnej wyższej dziurce. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź zawsze, czy element nastawczy jest dobrze zamocowany. Znajdź w ten sposób powoli swój idealny punkt i zaznacz lub zapamiętaj go sobie (otwór na podziałce). Po ustaleniu swojego idealnego punktu możesz przy pomocy jednego ramienia lub obydwu ramion sterować prędkością obrotu lub zatrzymywać wahadło w każdej pozycji (ilustracja 4), aż do nastawionego kąta nachylenia - ograniczenia. Pociągając lekko za uchwyty możesz z pozycji "głową w dół" wrócić znowu do pozycji wyjściowej. Przy regulowaniu elementu nastawczego lub podczas ćwiczeń należy jednak (ze względów bezpieczeństwa) korzystać z pomocy innej osoby.

Wskazówki ostrzegawcze

Ze strefy objętej ruchem przyrządu (rury nożnej) usuń wszystkie przeszkody i uprzedź przebywające w pobliżu osoby o ewentualnych zagrożeniach podczas wykonywania ćwiczeń. **Po zamknięciu klamer (F, ilustracja 2) kołek zabezpieczający (H) należy koniecznie wetknąć do jednej z dziurek (I). Nigdy nie trenuj bez zabezpieczenia kołkiem!**

Handhabung

GB **Handling** F **Utilisation** NL **Handleiding** E **Aplicación** I **Utilizzo** PL **Zastosowanie**



D **Typenschild - Seriennummer**
GB **Type label - Serial number**
F **Plaque signalétiqu - Numèro de serie**
NL **Typeplaatje - Seriennummer**
E **Placa identificativa - Número de serie**
I **Targhetta tecnica - Numero di serie**
PL **Tabliczka identifikacyna - Numer serii**

HEINZ KETTLER
GmbH & Co. KG
D-59463 Ense-Parsit
KETTLER
FREIZEIT MARKE KETTLER
Trainingsgerät nach
DIN EN 957-1, - 5 Klasse HB
Nicht für therapeutische Zwecke geeignet
Art.-Nr.: 07961-800
Serien-Nr.: 1-334 O - 1801 00001
max. Belastung: 130 kg
Made in Germany
1 2 3 4 5

D Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.

GB When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product.

F En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.

NL Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat.

E Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato.

I Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio.

PL Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia.

Ersatzteilbestellung

Pos-Nr.	Apollo Bezeichnung	Stück	07426-600 Bestell-Nr.
1	Anschlagrohr mit Stopfen für VKT 20mm	2	97100402
2	Griffrohr, rechts (kpl. mit Lagerbuchse, Stopfen für ø 30mm und Griffschlauch)	1	94313453
3	Griffrohr, links (kpl. mit Lagerbuchse, Stopfen für ø30mm und Griffschlauch)	1	94313459
4	Bodenrohr (hinten) mit Bodenschonern	1	94313336
5	Bodenrohr (vorne) mit Bodenschonern und Anschlagstück	1	94313338
6	Excenterbügel	1	94313458
7	Auflagerahmen	1	94313464
8	Einsteckrohr hinten (rechts)	1	94313340
9	Einsteckrohr hinten (links)	1	94313343
10	Fußrohr (m. Markieung) mit Stopfen für VKT 30mm	1	97100429
11	Griffschlauch l=380mm	1	10118051
12	Griffrohreinheit (kpl. mit KS-Griff, Druckknopf, Druckfeder, Spanndraht, Mitnehmerzahn, Distanzrohr ø11x1,2x6,2mm, Sicherungsblechen und Bef.-Mat.)	1	94313964
13	Stellkörper (kpl. mit Tellerstopfen für ø25mm und Ovalstopfen)	1	94314119
14	Sicherungsblech (rechts)	1	94313468
15	Mitnehmerzahn	1	97200316
16	Spanndraht	1	25012190
17	KS-Griff für ø25mm	1	10118009
18	Druckknopf	1	10122038
19	Steckgriff	1	91380002
20	Ovalstopfen für 50x20mm	2	10100040
21	Tellerstopfen für ø25mm (4-2553)	4	10100044
22	Stopfen für VKT 30mm	2	10100023
23	Lagerbuchse	1	10122000
24	Lockingpin 8x15mm	1	13100006
25	Rückenpolster	1	94360225
26	Anschlagstück (536)	1	70110027
27	Polster l=140mm	4	10118042
29	Stopfen für ø30mm	1	10100033
30	Stopfen für VKT 20mm	4	10100022
31	Abdeckkappe (2096)	2	70127541
32	Lockingpin (30mm Nutzlänge)	2	13100008
33	Schraubenbeutel o. Abb.	1	91380103
34	Lockingpin (41mm Nutzlänge)	1	13100000
35	Drehstück (2648)	2	70132711
36	Sicherungsblech (links)	1	94313469
37	Druckfeder	1	25512052
38	Distanzrohr ø11x1,2x6,2mm	1	97200479
39	Seil 300mm	1	10123050
40	Distanzrohr ø13x2,4x12mm	2	97200474
41	Bodenschoner re. (3365)	2	70132712
42	Bodenschoner li. (3366)	2	70132713
43	Abdeckkrawatte (3364)	4	70132714

Ersatzteilbestellung

(GB) Spare parts order

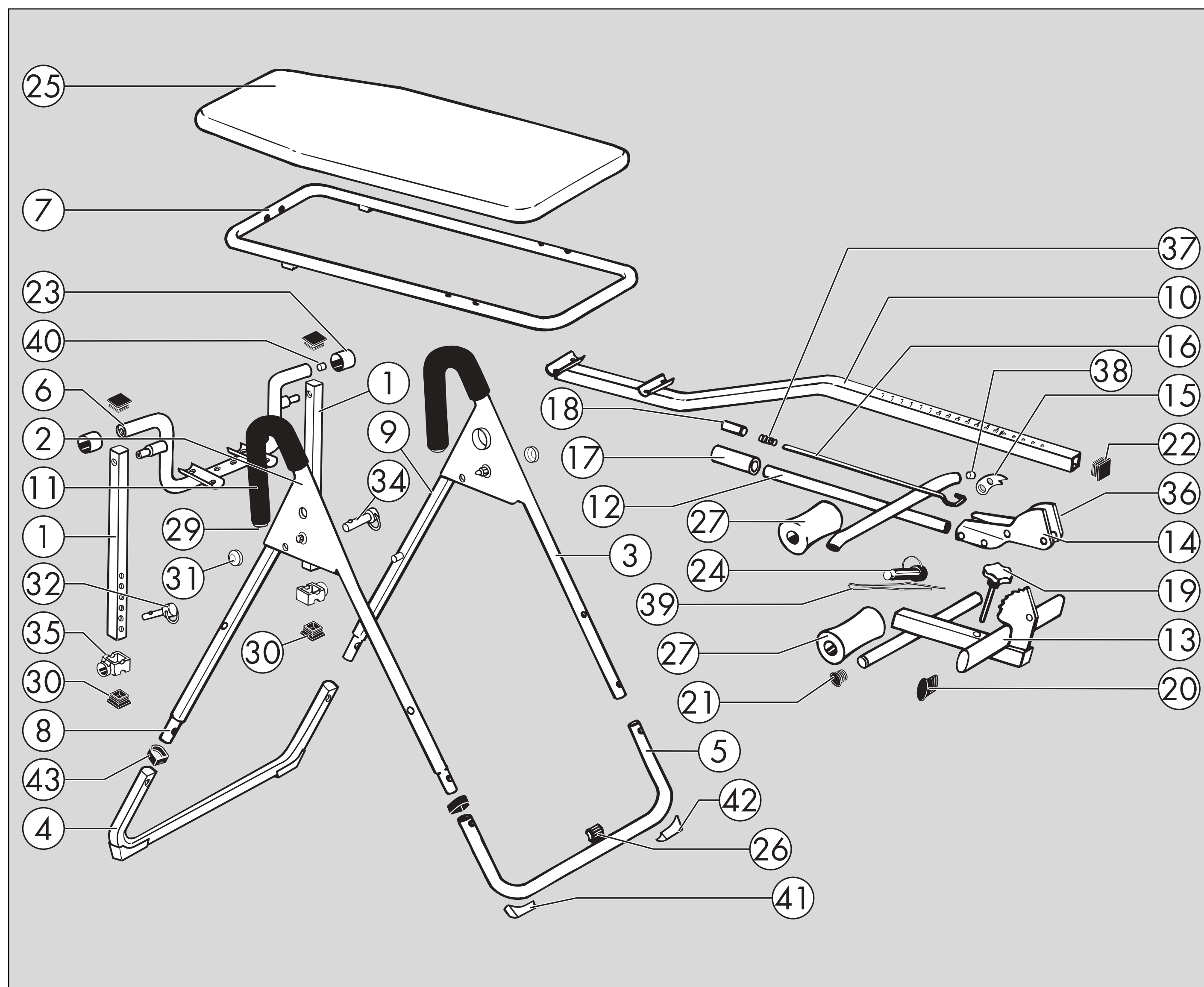
(NL) Bestelling van reserveonderdelen

(I) Ordinazione di pezzi di ricambio

(F) Commande de pièces de rechange

(E) Pedido de piezas de recambio

(PL) Zamawianie części zamiennych



docu 94q/04.06